

## 1.6

## Lidiar con las dificultades

## Introducción

Tenemos la tendencia de atribuirle al mundo que nos rodea y a las personas con quienes interactuamos, toda la responsabilidad de brindarnos bienestar emocional. Esto se manifiesta en pensamientos del tipo *Si tan solo..., entonces sería feliz*. Sin embargo, el mundo no se va a acomodar a nuestras demandas, y aunque lo hiciera, no tendríamos garantía de hallar el bienestar de esa manera. Entrenando a la mente en las habilidades socioemocionales podemos favorecer la capacidad de las personas de adaptarse a su medio y buscar fuentes internas de bienestar.

## ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que sus estudiantes exploren cómo lidiar con las dificultades a través de trabajar consigo mismos.

## ¿Por qué es importante?

Porque les permitirá reflexionar sobre dónde intervenir para hacerle frente a sus problemas cotidianos.

## Concepto

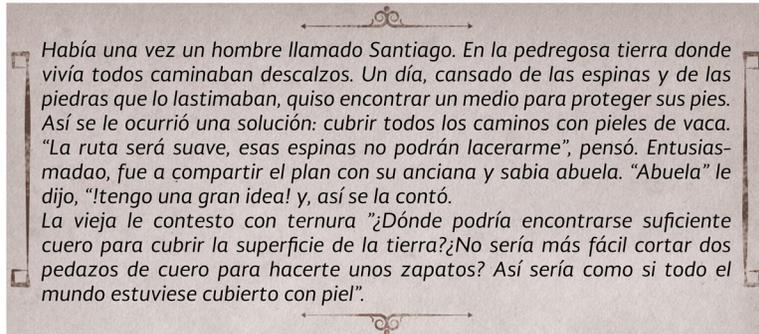
Dificultades.

"Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia".  
Honoré de Balzac

6:00 ¡A levantarse, qué sueño! Si tan sólo viviera cerca de la escuela....  
8:00 Clase de matemáticas. Si tan sólo viéramos temas interesantes....  
13:00 ¡Ahí va la persona que me gusta! Si tan sólo tuviera dinero para invitarla a salir...  
18:00 Otra vez el discurso de mi papá. Si tan sólo mi papá me comprendiera....  
¿Tendrá el personaje la posibilidades de ser feliz?  
El reto es explorar cómo lidiar con las dificultades a través de trabajar con nosotros mismos.

Actividad 1. Trabajen en equipos de tres o cuatro compañeros.

a. Lean la siguiente historia:<sup>1</sup>



b. Ahora imaginemos que las espinas y piedras de la historia representan a nuestra compañera Yeni y al hecho de que no se anima a preguntar en la clase de matemáticas:

1. L. Chemicoff, A. Jiménez, D. Labra y E. Rodríguez (2015). *Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*. Módulo 2. Cómo trabajar con las emociones. Autoconocimiento y autorregulación, Versión 3. Ciudad de México, p. 87.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

## Orientaciones didácticas

2 min. Grupal

**Un momento de atención y reflexión:**  
Poner atención a nuestro propio respirar por dos minutos.

- Recuerde a sus estudiantes los siguientes pasos.
- Comenzamos por ajustar la postura: la espalda erguida y el cuerpo relajado.
- Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
- Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) las identificaremos como una distracción y las soltaremos muy suavemente.

- Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

2 min. Individual o grupal

### Introducción para los estudiantes

Invita a los estudiantes a leer la introducción y la cita de la lección.

- También la puede leer usted, comentarla con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes. Es importante que los estudiantes tengan claro cuál será el reto de la lección, si es necesario enfatice sobre ello.

4 min. Grupal

### Actividad 1:

Lea en voz alta la instrucción de la actividad y pida a los estudiantes que formen equipos, lean la historia y respondan las preguntas.

- La historia es una metáfora en la que las espinas y piedras son nuestras dificultades y conflictos en la vida. Querer cubrir los caminos con cueros se refiere a usar la estrategia de querer cambiar al mundo exterior para que se adapte a nuestras necesidades. Ponerse zapatos significa tomar la decisión de trabajar con mis estados mentales para elegir percepciones más constructivas del obstáculo y estrategias más factibles para superarlo.
- En el ejercicio del inciso b, las espinas son los obstáculos interiores que le impiden pedir ayuda, por ejemplo la vergüenza. La estrategia de “cubrir los caminos con pieles” podría ser “me cambio de salón con otro profesor”. Y “ponerse los zapatos” sería tomar la decisión de preguntar y pedir ayuda.

Lección 1. ¿Qué voy a ver en este curso?

Lidiar con las dificultades

¿Cuál sería una estrategia basada en “cubrir los caminos con pieles”? ¿Y “ponerse los zapatos”?

**Actividad 2.** Piensen en otra espina (dificultad) recurrente de la clase de matemáticas y completen aquí o en su cuaderno

Espina: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Estrategia “cubrir los caminos con pieles” \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Estrategia “ponerse zapatos” \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Actividad 3.** En plenaria comenten: ¿qué diferencia hay entre ambas estrategias? ¿qué beneficios te traería si eliges la estrategia de ponerte zapatos para lidiar con tus dificultades?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Reafirmo y ordeno

Cuando tenemos una dificultad, es fácil pensar que el problema radica en el exterior. Automáticamente concluimos que si las personas o el mundo se comportaran como nosotros quisiéramos nuestro problema desvanecería. Sin embargo, aun sabiendo que habrá situaciones de la realidad que no se modificarán aunque queramos, podríamos atrevernos a trabajar con lo único que sí está en nuestras manos: nosotros mismos. Entonces podemos aprender a tener calma, serenidad e incluso alegría aun en medio de circunstancias adversas. Más aún, en ciertas ocasiones podríamos transformar las dificultades en oportunidades.



2 | Autorregulación



www.sems.gob.mx/construyet

3 min. Grupal

### Actividad 2:

Pida que apliquen lo reflexionado en el ejercicio anterior a un problema concreto de la clase.

- Puede apoyar la explicación con un ejemplo, como:
- Espina: Me causa ansiedad los exámenes de matemáticas.
- Estrategia “cubrir los caminos con pieles”: Que el profesor no aplique exámenes.

- Estrategia “ponerse zapatos”: Aplicar la técnica del escaneo del cuerpo para relajarse.
- Use este ejercicio para conocer más en profundidad los problemas que aquejan a sus estudiantes y poder generar estrategias más eficientes para ayudarlos.

Lección 1. ¿Qué voy a ver en este curso?

Lidiar con las dificultades

**Para tu vida diaria**

Repite el ejercicio 2 usando una "espinas o piedras" personal.

**¿Quieres saber más?**

En este video Juan Bautista Segons nos comenta la relevancia de la actitud para ser feliz. Puedes buscarlo en la dirección: <http://bit.ly/2rjoFXj> o teclear en tu navegador "Solo cambié mi actitud y todo cambió", Juan Bautista Segons. TedxSanIsidro

**CONCEPTO CLAVE**

**Dificultades.** Obstáculos o impedimentos que se interponen entre el individuo y el cumplimiento de sus objetivos. En este contexto, las dificultades pueden ser cualquier adversidad, amenaza o fuente de tensión significativa: problemas familiares o de relaciones personales, enfermedades o situaciones estresantes en la escuela, el trabajo o preocupaciones económicas.<sup>2</sup>

2. American Psychological Association (APA, 2018) Tomado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>

1 min. Individual

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, el aprendizaje más significativo de la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y que se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

1 min. Grupal

**Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave.** Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de la sección Para tu vida diaria. Sugiera que consulten la información de las secciones ¿Quieres saber más? y del Concepto clave.

**Aplicaciones para el aula y su vida diaria**

Es una buena oportunidad para que piense en los *Si tan sólo..., entonces sería feliz* que está proyectando en los estudiantes y que podrían entorpecer su crecimiento como profesional de la educación. En caso de detectar alguno, elabore algún plan para lidiar con esta dificultad, que probablemente se manifieste con el surgimiento de alguna emoción. Esto es pasar a la estrategia de "ponerse los zapatos". A lo largo de este curso le daremos más estrategias para lidiar con diferentes situaciones conflictivas. Puede repetir el ejercicio con cualquier conflicto de su vida. Recuerde que el primer paso para lidiar con un problema es identificarlo y esto puede hacerse observando la emoción que produce.

6 min. Grupal

**Actividad 3:**

Comente con sus estudiantes la diferencia entre ambas estrategias.

- La estrategia de ponerse zapatos provee al individuo la oportunidad de que su bienestar no dependa completamente del mundo externo. Esto realmente es muy importante, ya que tenemos una injerencia limitada sobre este.
- Puede apoyarse complementando con las ideas presentadas en la introducción.

1 min. Grupal

**Reafirmo y ordeno**

Pregunte si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léalo usted mismo.

## Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes comparten sus reflexiones sobre lidiar con las dificultades a través de trabajar consigo mismos.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					